

GUIA DE RECURSOS PER LLUITAR CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

EM DIC ELSA, SÓC EMPRESÀRIA.
LA MEVA SÒCIA PATIA UNA SITUACIÓ
DE VIOLÈNCIA I NO ME'N VAIG ADONAR.
ARA SÉ QUE HAURIA POGUT AJUDAR-LA,
VAIG AMB ELS ULLS BEN OBERTS I

M'IMPLICO.





IMPLICA'T CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE EN TRES PASSOS

1r PAS INFORMA'T

Pàg. 05

2n PAS DETECTA-LA

Pàg. 09

3r PAS ACTUA

Pàg. 13

I SI ET PASSA A TU?

Pàg. 16

RECURSOS

Pàg. 20

EM DIC JOSEAN, SÓC CONSULTOR INFORMÀTIC.
UN BON AMIC DEL MEU FILL IVAN
FALTAVA A CLASSE, ESTAVA DE MAL HUMOR I
DEIA QUE ELS PARES ES BARALLAVEN.
GRÀCIES A L'IVAN, QUE M'HO VA EXPLICAR,
VAM PARLAR-HO A L'AMPA,
VAM BUSCAR RECURSOS
I HO VAM ATURAR A TEMPS.



1r PAS INFORMA'T

QUÈ ÉS LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE?

La violència és un comportament, una actitud deliberada que es basa en l'ús de la força, en l'agressió física o psicològica, per resoldre els conflictes. La trobem en relacions internacionals, laborals, personals o afectives.

Quan la violència s'exerceix en l'àmbit de la parella parlem de violència de gènere. També se'n diu violència masclista o violència contra les dones, i té la seva arrel en la cultura masclista, en la idea que els homes són superiors a les dones.



62 dones mortes a l'Estat espanyol el 2011. 10 d'elles, a Catalunya. El 74% no havia denunciat.

LA VIOLÈNCIA
CONTRA LES DONES
ÉS LA VIOLACIÓ DELS
DRETS HUMANS MÉS
GENERALITZADA
AL MÓN

La violència de gènere té el seu origen en el repartiment desigual del poder entre homes i dones.

No és un comportament natural; és una conducta que s'aprèn. Ningú neix violent.

Passa arreu del món, a qualsevol edat i classe social.

Hi ha persones que la justifiquen erròniament; consideren que "probablement ella ha fet alguna cosa" que justifica la violència que pateix.

L'amor no hi té res a veure. Els maltractaments responen a un sentiment de possessió, no d'amor.

CONEIX EL ÇICLE DE LA VIOLÈNCIA

La violència no comença mai de cop. L'agressor atrapa la víctima a poc a poc, sense que ella en sigui conscient, i manipula l'entorn, creant així el cicle que la doctora Leonor Walker va descriure el 1979:

1 S'ACUMULA TENSIÓ

Apareixen petits conflictes, cada cop amb més freqüència. Hi ha violència psicològica.

2 AGRESSIÓ

La violència esclata i es manifesta en totes les seves formes: crits, cops, aïllament, agressions verbals...

3 REMISSIÓ I CALMA AMOROSA

És l'anomenada *lluna de mel*, no hi ha penediment, sinó manipulació, falses promeses de canvi. La dona sovint el perdona i el cicle torna a començar.

El cicle s'accelera i intensifica cada vegada que torna a començar



RECONeix COM ES MANIFESTA



VIOLÈNCIA PSICOLÒGICA

És la base de les relacions violentes i la més difícil de detectar, tant per la dona com pel seu entorn.

- Ell la ignora, no li contesta, no li parla.
- La controla, li truca constantment.
- Manipula el que ella diu, la confon amb arguments contradictoris, tergiversa els fets en contra d'ella.
- Mostra amor i odi alternativament, manifesta gelosia i sospita contínuament.
- Li retreu que vulgui estudiar o progressar professionalment.
- Castiga la seva autoestima. La insulta, la menysprea. La humilia amb bromes o burles feridores.
- L'acusa de traïdora o deslleial si explica el que li passa o ho denuncia.
- Manipula els fills i filles.
- Li menteix.
- L'amenaça amb no col·laborar econòmicament a casa.
- La intimida amb l'amenaça d'emportar-se els nens, de fer-la fora de casa, fins i tot de matar-la si ella no fa el que ell vol.



VIOLÈNCIA FÍSICA

Ell colpeja i danya el cos de la dona amb les pròpies mans o amb objectes.

- L'abandona en llocs desconeguts.
- La persegueix o assetja contínuament.
- La tanca a casa.
- En el pitjor dels casos, l'assassina.



VIOLÈNCIA SEXUAL

Ell l'obliga a mantenir relacions sexuals sense tenir en compte els desitjos d'ella.

- L'obliga a tenir relacions sense protecció.
- L'obliga a fer pràctiques que ella no vol fer.
- La viola.
- Li contagia infeccions i malalties deliberadament.



VIOLÈNCIA SOCIAL I ECONÒMICA

Són dues formes de violència psicològica.

Violència social

- Ell busca la humiliació pública i l'autoaïllament de la dona.
- Intenta aïllar-la de la seva família i les amistats, la humilia en públic.
- Ella ha d'explicar-li tots els moviments que fa.
- Li diu que necessiten estar sols, que la família no els entén, que les amigues la canvien.
- Li posa traves perquè treballi o es formi.
- No es fa responsable dels fills i filles o incompleix el règim de visites en cas de separació.



Violència econòmica

- Ell es desentén de les necessitats econòmiques de la família.
- Ell controla tots els recursos econòmics i li oculta què guanya i quin és el patrimoni familiar.
- Ella no té comptes bancaris a nom seu i no participa en la gestió de l'economia domèstica: totes les decisions les pren ell.
- En cas de divorci o separació, ell no paga la pensió d'aliments.

EM DIC XAVI, SÓC ESTUDIANT. MA GERMANA S'HO ESTAVA PASSANT MALAMENT AMB EL SEU XICOT, PERÒ NO ENS HO DEIA. ESTAVA APAGADA I DISTANT. DE SOBTE VAIG LLIGAR CAPS I VAIG PARLAR AMB ELLA. A POC A POC, AMB L'AJUDA DE TOTS, EL VA DEIXAR I ES VA REFER DEL TOT.



2n PAS DETECTA-LA

QUE NO ET PASSI DESAPERCEBUDA

Sovint, ens sembla tan impossible que això passi al nostre voltant, que quan passa no ho veiem, l'evidència ens encega. Si anem amb els ulls ben oberts, allò que abans no vèiem se'ns pot fer evident.

POSA'T A PROVA

En aquest text de l'escriptora Emma Riverola, sabries detectar-hi senyals de violència de gènere? De quin tipus?



L'agressió pot ser molt subtil, sobretot en les primeres fases

“T'estimo. T'estimo tant que no puc viure sense tu. No surtis. Avui queda't amb mi. Aquí, tots dos junts. Per què necessitem ningú més? T'adoro. No suportaria perdre't... Tallar-te els cabells? Ni se t'acudeixi. Així estàs preciosa. Aquesta amiga teva no té ni idea del que a tu et queda bé. De fet, no la suportó. Sempre vol fer-te sortir de casa. No és culpa teva que ella sigui una desgraciada i no tingui ningú que l'estimi. Però tu, sí. Tu em tens a mi. Ningú t'estimarà com jo... Cansada? Perquè tu vols. A la feina et prenen el pèl. Que si ho hauries de deixar? És clar que sí, per aquesta merda de sou que et paguen estàs descuidant el nen...”

Fragment extret de l'article "El botxí a casa", publicat a *El Periódico* el 3/02/11.

QUÈ POTS DETECTAR EN LA DONA?

Pot tenir ansietat i baixa autoestima.
Pot ser que s'aïlli de les persones del seu entorn.

Si hi parles, potser li sents dir:

"És culpa meva, ho estic fent malament.
Ho he provocat jo, m'ho mereixo.
He d'esforçar-me més, no serveixo per a res.
No és tan greu, només una empenta.
M'ha demanat perdó, no ho farà més.
Tothom diu que és molt bo, ningú em creurà.
La meva família no ho podrà entendre."

En general, però, no explica el que li passa.

Té por de ser jutjada.
Té por de les conseqüències,
d'empitjorar la situació.
Té por que li prenguin els fills i les filles.
Té por de no poder sortir-se'n
econòmicament, de no saber a on anar.
Té por de la parella.

Pot ser que tingui ferides sovint i no en vulgui explicar la causa.



QUÈ POTS DETECTAR EN L'HOME?

Pot ser un home aparentment normal.

Pot tenir o no estudis superiors.
Pot tenir una vida professional plenament normal.
Pot tenir poca o molta autoestima, com tothom. La violència no és un trastorn psicològic, sinó una actitud deliberada.

Pot justificar més o menys obertament un paper secundari de les dones.

Acostuma a controlar i analitzar el comportament de la parella i té moltes dificultats per analitzar el seu.
És egoista, dominant, autoritari, mentider.
No practica l'empatia: no sap posar-se en el lloc de la seva parella.

Té interioritzada una resolució violenta dels conflictes.

No reconeix que comet un delictes.
Justifica la seva violència.
Té nul o poc control de la seva ira.

QUÈ POTS DETECTAR EN EL FILL O FILLA?

Pot tenir problemes de conducta.

Pot tenir dificultats d'aprenentatge i de relació amb els altres.
Pot tenir conductes violentes o consumir drogues.
Pot patir ansietat, depressió...
Pot començar a reproduir allò que ha viscut, tant en el rol de l'agressor com en el de la víctima.
Segurament no és capaç de detectar situacions abusives en el seu entorn, perquè té una tolerància molt alta a la violència.

EL FILL O FILLA, DAVANT LA VIOLÈNCIA A CASA

- 1 Es distancia, fent veure que no passa res: mira la televisió, posa música... **S'aïlla.**
- 2 Intervé, protegeix la mare, crida... **Actua.**
- 3 Passa desapercebut/da seguint les rutines habituals com si no passés res. **S'evadeix.**



EM DIC SANDRA, SÓC INFERMERA. SENTIA
COPS A CASA ELS VEÏNS
I EM VAIG DECIDIR A ACTUAR.
DISCRETAMENT, VAIG PARLAR AMB LA VEÏNA.
VAIG OFERIR-ME A CUIDAR-LI ELS FILLS
QUAN HO NECESSITÉS I A ACOMPANYAR-LA
AL SERVEI D'ATENCIÓ A LA DONA
PER INFORMAR-NOS SOBRE QUÈ PODÍEM FER
PER ACABAR AMB AQUELLA SITUACIÓ.

3r PAS **ACTUA**

HI HA MOLT PER FER

- 1 Si coneixes una dona que està patint violència de gènere.
- 2 Si tens criatures i les vols educar en la igualtat.
- 3 Si a la feina, amb els amics o la família, et molesten els comentaris masclistes.
- 4 Si vols canviar alguns hàbits en la teva relació de parella.



1 **SI CONEIXES UNA DONA EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA**

Escolta-la, no la jutgis i intenta entendre-la.

No justifiquis mai l'agressor.

Explica-li que hi ha recursos públics de suport i assessorament.

Facilita-li telèfons i adreces de contacte, estan a la pàg. 21 d'aquesta Guia. Memoritza el telèfon 900 900 120, us atendran a qualsevol hora.

Acompanya-la. Ajuda-la a demanar ajuda!

Procura que no s'aïlli, mantingues el contacte amb ella.

Truca a la policia si la seva integritat està en perill.



900 900 120
Contra la violència
masclista Atenció 24 h

2 A LA FEINA, AMB AMICS... DIGUES NO AL MASCLISME

Ja hem vist que la violència de gènere té la seva arrel en la idea que els homes són superiors a les dones. Deixar enrere les idees masclistes és clau per eradicar la violència contra les dones.

Informar-se'n és el primer pas, i tu ja l'estàs fent.

- Serveix per prendre consciència i fins i tot per fer autocrítica.
- Ignorar el problema social de la violència el fa créixer i ens pot arribar a tocar de prop.

És important que desaprovïs obertament

- Els comentaris i els acudits sexistes.
- Les sèries de TV i anuncis que fomenten pràctiques violentes i sexistes.



La teva opinió influeix molt més en les teves amistats que un article en una revista o l'opinió d'un expert

3 AMB LA PARELLA, CONSTRUEIX UNA RELACIÓ SANA

Les relacions desiguals són el caldo de cultiu de les dinàmiques abusives i violentes.

Com és una relació sana?

- Tot es negocia i es consensua, s'arriba a acords.
- Hi ha respecte mutu.
- Hi ha igualtat en el repartiment de les tasques i responsabilitats dins i fora de casa.
- No existeix la idea que homes i dones han de tenir uns comportaments determinats i diferenciats.
- Es respecta la llibertat i l'autonomia de l'altre.

4 AMB ELS FILLS I FILLES, EDUCA I VIU EN LA IGUALTAT




Vols que la teva filla integri models de conducta que l'allunyin de l'abús?
Vols que el teu fill utilitzi el diàleg i el respecte per relacionar-se?

Segons una enquesta feta a la demarcació de Barcelona, nois i noies fan aquest retrat familiar:

- *Les feines domèstiques són especialitat femenina.*
Els pares "ajuden" poc o gens en l'organització i execució del treball domèstic.
- *Les mares són les que proporcionen confort emocional.*
Amb l'empatia que es manifesta en gestos, mirades, abraçades, els i les adolescents s'adrecen a la mare quan els cal suport i consol.
- *Els pares són els que diuen què s'ha de fer, però toquen i abraçen poc.*
Nois i noies detecten cert distanciament emocional dels pares.

Com es pot dibuixar un retrat familiar igualitari?

- Tracteu fills i filles per igual i repartiu les tasques familiars sense tenir en compte que siguin nois o noies.
- Parleu-hi, ensenyeu-los a dialogar i a comunicar-se.
- Parleu amb els infants sobre el que veuen a internet, a la televisió, en la publicitat.... De vegades veuen coses que els poden fer mal i els poden portar a suportar relacions abusives.
- Ensenyeu-los en què es basen les relacions saludables i igualitàries.
- Quan hi hagi desacord, eviteu crits i humiliacions, promoueu el diàleg, l'escolta i la diversitat d'opinions.



Demandar ajuda no et compromet a prendre mesures que no desitgis, però és necessari que t'informis per si de cas. Quan la violència comença, generalment s'agreuja, i per sortir-ne necessitaràs ajuda externa

I SI ET PASSA A TU?

SI ETS DONA I ESTÀS EN UNA SITUACIÓ D'URGÈNCIA

1

ADREÇA'T AL COS DE SEGURETAT MÉS PROPER

Mossos d'Esquadra
C. Alfons d'Aragó, 3
935 441 950 · 112

Policia Local
Av. de Gràcia, 16
935 891 328 · 112

2

EN HORARI D'OFICINA, POTS ADREÇAR-TE A

Dona Informació. Servei Municipal d'Atenció a la Dona Serveis socials
Casa Mònaco
Av. de Gràcia, 50
935 657 000

Si ja estàs sent atesa pels Serveis socials, posa-t'hi en contacte.

3

POTS TRUCAR, LES 24 H, ALS TELÈFONS

900 900 120
Telèfon gratuït d'atenció a les dones en situació de violència.

112
Telèfon general d'emergències.

i

TENS DRET A DEMANAR

- Assistència jurídica abans de posar una denúncia.
- Allotjament d'urgència si has de deixar el domicili.
- Una ordre de protecció si la teva vida corre perill.

!

Si tens lesions, vés al centre de salut més proper. La teva salut és el més important

SI ETS DONA I ESTÀS EN UNA SITUACIÓ NO URGENT

1

INFORMA'T, NO ESTÀS SOLA

Identifica la situació, mira-t'ho fredament, pensa què faràs.

Informa les veïnes i algun amic/amiga.

2

ASSESSORA'T SENSE CAP COMPROMÍS

Adreça't a:

- Dona Informació. Servei Municipal d'Atenció a la Dona
- Serveis socials
- Serveis d'assessoria jurídica
- Associacions de dones

i

TENS DRET

- A no viure aquesta situació.
- A que les administracions et protegeixin.
- A disposar d'informació per acabar amb la situació.



SI ETS HOME I...



ET COSTA CONTROLAR LA IRA

Pots aprendre a fer-ho, només cal que demanis ajuda.

Hi ha serveis específics per a homes que exerceixen la violència i volen deixar de fer-ho.

SI ETS NOI I...



HAS AGREDIT UNA NOIA, L'HAS ASSETJADA

Pots aprendre a construir relacions sanes en el futur.

Només cal que prenguis consciència del teu problema i demanis ajuda.

T'HAS SENTIT ASSETJAT

També et pot passar a tu, demana ajuda.

SI ETS NOIA I...



PENSES QUE A TU NO ET POT PASSAR

Últimament, el nombre de noies joves que han patit violència ha augmentat.

Encara que tinguis estudis, que no ho hagis vist a casa teva, estigues alerta. Si la violència es detecta a temps, es pot aturar.

i

TU TAMBÉ POTS DEMANAR AJUDA

- Tens dret a millorar la teva situació.
- Trobaràs tots els serveis i recursos pensats per a tu a la pàgina següent.

RECURSOS

Serveis gratuïts i confidencials on rebràs ajuda i informació sobre la violència de gènere

900 900 120

**Contra la violència
masclista** Atenció 24 h

Assessorament psicològic,
social i jurídic les 24 h

SEGURETAT

Comissaria Mossos Esquadra Grup d'Atenció a la Víctima

C. Alfons d'Aragó, 3
935 441 950 · 112

Polícia Local

Av. de Gràcia, 16
935 891 328 · 112

SOJ Rubí

• Per demanar
advocat/da d'ofici.
935 881 157

ATENCIÓ SOCIAL

DonaInformació. Servei Municipal d'Atenció a la Dona

• Atenció psicològica.
• Assessorament jurídic.

Serveis socials

• Informació, orientació i suport.
• Tràmit d'ajuts i prestacions.

➔ A aquests serveis s'hi accedeix
amb cita prèvia: 935 657 000
Casa Mònaco, av. de Gràcia, 50

A més, pots demanar hora
a prop de casa teva ↓

Xalet Negre · Pl. del Coll, 4

EMD Valldoreix

Rbla. Jacint Verdaguer, 185

**Centre sociosanitari de La
Floresta** · Av. de Pearson, 36

Casal de Les Planes · C. Molí, 1

SALUT

Centres d'Atenció Primària

• Atenció psicològica.
• Servei d'urgències.
• Atenció primària.

CAP Sant Cugat

C. La Mina, s/n · 935 891 122
Urgències 24 h · 935 894 455

CAP Valldoreix

Pg. Olabarria, s/n · 935 837 400

CAP Turó de Can Mates

Ctra. Vallvidrera, 38 · 935 618 080

PER SABER-NE MÉS

www.gencat.cat/icdona · Institut Català de les Dones

www.amnistiacatalunya.org · Campanya *No més violència contra les dones*

www.unwomen.org/es · ONU Mujeres

www.saynotoviolence.org/es · ONU Mujeres, plataforma d'acció global *online*

RECURSOS

Punt de Trobada

• Espai neutral de visites i intercanvi
d'infants entre els progenitors.

S'hi accedeix a través de
l'administració de Justícia.

Teleassistència mòbil

• Eina de protecció per a dones
amb ordres de protecció.

Grup terapèutic de dones

• Atenció a dones que
han patit violència.

Atenció als infants

• Infants víctimes de violència.

A aquests serveis s'hi
accedeix a través del
Servei Donainformació
i Serveis socials.

ASSOCIACIONS DE DONES

Noestasola

• Associació de dones contra
la violència de gènere.
• Assessorament, activitats,
sensibilització.

Casa de Cultura · 935 891 382
noestasola@hotmail.com

Dones de la Creu d'en Blau

Casal de Les Planes
935 836 435

Dones Immigrades

699 528 604
mujersantcugat@yahoo.com

PER A HOMES I NOIS

Servei d'Atenció a Homes

Tractament, per a homes que
viuen o treballen a Barcelona
C. Àlaba 61, Barcelona
933 209 212

Centre Laris

Servei d'atenció, tractament i
prevenció de la violència familiar.
C. Quevedo 2, Barcelona
932 890 530 · www.abd-ong.org

Associació d'Homes per la Igualtat de Gènere

AHIGE · www.ahige.org

Programa d'Atenció i Reinserció per a Homes

ARHOM · C. Pau Claris 138 6è 4a,
Barcelona · 934 880 845

“Només es veu allò que es mira i només es mira allò que es té en la ment.”
Alphonse Bertillon, investigador francès del segle XIX



QÜESTIONARI PER IDENTIFICAR UNA RELACIÓ ABUSIVA

Marca les
respostes amb
una creu.

SI ELL...

	Mai	A vegades	Sempre
T'exigeix que l'obeeixis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No vol que treballis o estudiis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T'humilia en públic o en privat O et fa bromes feridores i humiliacions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Et controla els diners Et revisa el moneder constantment o t'obliga a donar-li tots els diners que guanyes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T'amenaça Amb emportar-se les criatures, amb fer-te fora de casa, amb deixar-te sense res, o t'amenaça de mort.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Et fa por	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Consulta els resultats
veient on hi ha
més respostes.

LLAVORS...

- Si "Mai" és on hi ha més respostes**
És un indicador de bona salut en la parella.
- Si "A vegades" és on hi ha més respostes**
És un bon moment per revisar certs aspectes de la relació i evitar que empitjori.
- Si "Sempre" és on hi ha més respostes**
Pot ser que et trobis en una situació d'abús. És important que demanis ajuda, recorda que això no et compromet a fer cap acció que no desitgis.

Ajuntament
de SantCugat



Dona Informació
Servei municipal
d'Atenció a la Dona
93 565 70 00
www.santcugat.cat



Diputació
Barcelona

Àrea d'Igualtat i Ciutadania



Generalitat de Catalunya
Institut Català
de les Dones

900 900 120

Contra la violència
masclista Atenció 24 h